

Swissball – Introduction: Equilibriste

Dans cet exercice, les participants essaient de se maintenir en équilibre sur le ballon, assis ou à genoux. La musculature du tronc est ainsi renforcée et la stabilité améliorée.

Assis sur le ballon, les pieds levés. Déplacer le centre de gravité sans perdre l'équilibre.



Variante

plus difficile

A genoux sur le ballon. Chercher l'équilibre, se redresser lentement et de manière contrôlée. Augmenter la difficulté en resserrant progressivement les jambes.



Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO